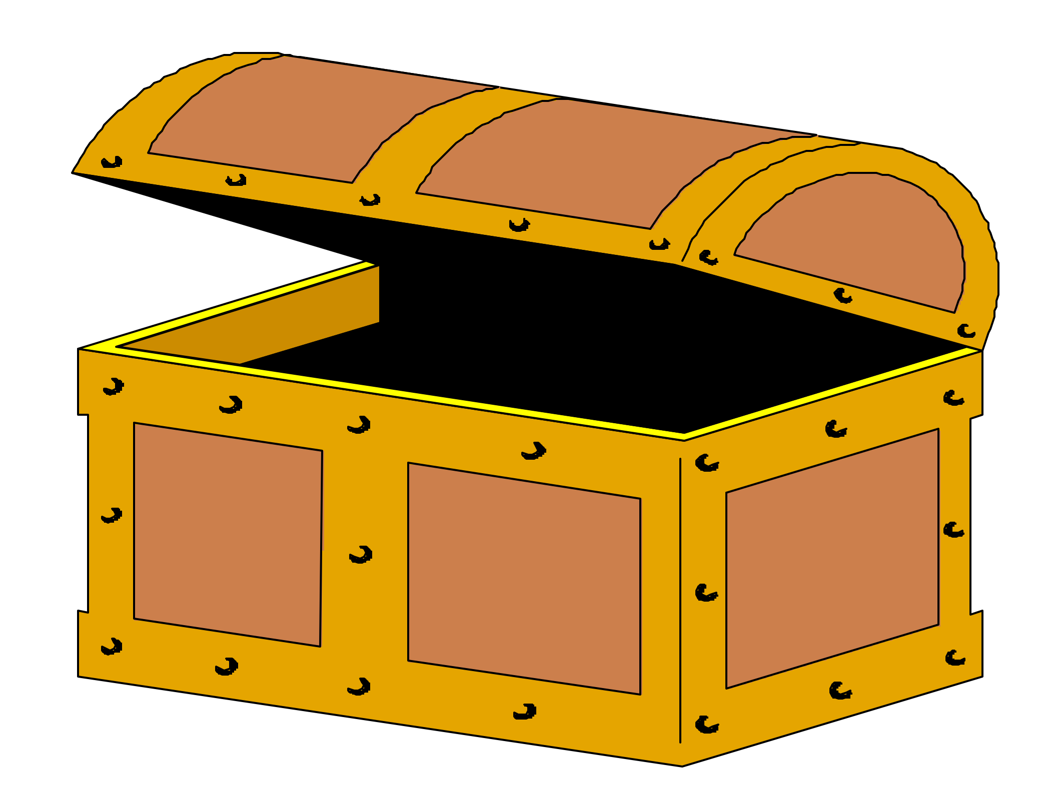
BOÎTE D'OUTILS DE PRÉVENTION DES TOXICOMANIES



Édition 2001

Il est possible d’emprunter les outils répertoriés dans ce catalogue dans les régies régionales du Québec, au Centre québécois de documentation en toxicomanie et au centre de documentation de l’Association des intervenants en toxicomanie du Québec.

Les boîtes d’outils de prévention en toxicomanie sont une réalisation de l’AITQ.

Nous remercions le ministère de la Santé et des Services sociaux pour sa contribution financière.

ISBN 2-920936-68-9

Dépôt légal deuxième trimestre 2001
Bibliothèque nationale du Québec
Bibliothèque nationale du Canada

Accroché? Pas moi!

Clientèle : adolescents consommateurs

Vidéo présentant trois jeunes consommant des produits psychotropes et vivant trois types de dépendance différents. Le document d'origine américaine est bien monté, agréable et présente des situations et des personnages crédibles. Un peu long toutefois pour servir de déclencheur.

Activité préventive en toxicomanie

Clientèle : pairs aidants, enseignants, adolescents

Outil composé d'un manuel de l'intervenant et d'un manuel de l'élève. Projet bien conçu et articulé qui a su tenir compte d'une expérience préalable et des recommandations qui en ont été tirées. L'intérêt réside dans le processus de transfert des connaissances et la concision des informations de base.

Adolescents et parents : deux solitudes à rapprocher

Clientèle : parents, adolescents

Cette brochure propose des capsules pour aider les parents et les adolescents à surmonter quelques difficultés communes à l'adolescence. La première capsule s'adresse spécifiquement aux parents d'adolescents tandis que les trois suivantes s'adressent aux adolescents. Les capsules proposent des moyens concrets pour faire face aux préoccupations partagées par plusieurs ados.

À propos des jeunes

Clientèle : adolescents, parents

L'objectif principal de cette bande vidéo est de favoriser la communication parents-adolescents face à la toxicomanie. Elle comporte trois volets : l'opinion des jeunes concernant la prévention, leurs attitudes face à la consommation, le point de vue de certains parents et intervenants. Avec guide d'animation.

À toi de juger

Clientèle : jeunes de 10 à 16 ans, enseignants, intervenants auprès des jeunes

Cette trousse comprend deux vidéocassettes, dont une spécifiquement destinée aux jeunes de 4e et 5e secondaire faite en collaboration avec les comédiens de Watatatow, un guide d'accompagnement et trois feuillets à l'intention des enseignants et des intervenants oeuvrant auprès des jeunes de la 5e et de la 6e année du primaire, de la 1re à la 3e année du secondaire et des 4e et 5e années du secondaires.

Alcool, pilules, drogues
Clientèle : population en général

Test d'auto-évaluation constitué de 13 énoncés portant sur la consommation d'alcool, de médicaments et de drogues de rue, auxquels il faut répondre par oui ou par non. Dépliant facile à lire et à utiliser.

Au coeur de nos familles (3) : Ma famille d'origine; Nos ados...rables; Être parent... un défi!
Clientèle : parents, intervenants en prévention

L'ensemble constitue un bon exemple de la pertinence de contenus que peuvent développer des régions sur des thèmes clés en prévention, notamment la transmission intergénérationnelle. Cette série de trois cassettes vidéo a été produite en 1994, suite à un colloque régional en 1994 sur les relations parents-jeunes.

Au fil de l'équilibre
Clientèle : travailleurs, intervenants en milieu de travail

Document vidéo court, mais efficace, illustrant des situations difficiles aisément généralisables à l'ensemble des travailleurs. Idée originale, bien montée, personnages crédibles, situations réalistes. Le programme d'aide au personnel est présenté comme un élément de solution accessible et confidentiel pour obtenir de l'aide et arriver à se sentir mieux.

Banque d'activités préventives
Clientèle : intervenants jeunesse

Ce guide de travail fournit aux intervenants jeunesse des informations sur l'animation d'activités et les différents outils de prévention existants pour rejoindre les adolescents. Ils y trouveront l'information nécessaire pour préparer et animer des activités préventives et l'inventaire de plusieurs ressources pertinentes. Chacun des thèmes abordés (estime de soi, sexualité, MTS/sida, agressions sexuelles, toxicomanies, tabagisme, droits des jeunes, violence, suicide, décrochage scolaire, activité physique, saine alimentation, sécurité routière, environnement et intergénération) présente des activités de prévention réalisables par le jeu ou des ateliers dynamiques pour les adolescents.

Boire ou conduire, commentaires d'extraterrestres
Clientèle : jeunes, population en général

Film d'animation de 11 minutes traité avec humour pour aborder la question de la conduite avec facultés affaiblies. Lors d'un voyage sur la Terre, des extraterrestres analysent les substances de l'alcool et le comportement des humains en état d'ébriété; ils surveillent également les conducteurs avec facultés affaiblies et constatent finalement que boire et conduire est un problème majeur.

C’est assez! Comment arrêter de boire ou réduire votre consommation d’alcool

Clientèle : consommateurs d’alcool

Ayant pour objectif d’atteindre ou de maintenir la sobriété totale ou partielle, ce cahier constitue un des premiers et des plus intéressants outils de réduction des méfaits en matière d’alcool. L’approche est conviviale tout en demeurant rigoureuse.

C’est quoi l’problème

Clientèle : adolescents, parents

Vidéo réalisé à partir d’un montage synthèse d’extraits du document initial *Sans préjuger* et présentant le témoignage de 5 jeunes adolescents. Le document possède une force d’impact du fait qu’il se concentre sur la parole des jeunes et le fait en un temps concis.

Ça n’arrive qu’aux autres

Clientèle : hommes adultes

Cassette vidéo s’adressant aux hommes adultes en priorité; son message est clair et efficace et le guide qui l’accompagne fournit quelques questions d’animation et beaucoup d’information pertinente**.**

Cahier d’animation à l’intention des intervenants jeunesse - Parler, c’est grandir!

Clientèle : intervenants jeunesse, enseignants

Sous le thème de la Semaine de prévention de la toxicomanie 2000, le cahier d’animation aborde les facteurs de risques qui augmentent la probabilité de développer des désordres émotifs ou comportementaux et les facteurs de protection qui favorisent l’émergence de compétences et de modes d’adaptation réussis. Des activités sont proposées pour aborder ces sujets. Le kit comprend une affiche ***** Soyez avec votre ado **+** et un dépliant ***** Soyez à l’écoute **+**.

Charivari-Drogues. Guide d’organisation

Clientèle : adolescents, intervenants jeunesse

Guide décrivant comment organiser un quiz inspiré du jeu télévisé Charivari dont les thèmes tournent uniquement autour des drogues, de l’alcool, des médicaments et des modes de consommation.

Chauffeur, ce soir t'es toute ma vie

Clientèle : jeunes de la fin du secondaire

Cassette vidéo comportant trois tableaux d'une durée approximative de cinq minutes chacun dont le traitement dynamique, le choix de la musique et l'effet surprise ont pour but de susciter l'intérêt des élèves du 5e secondaire. La vidéocassette est accompagnée d'un guide de présentation et d'animation qui fournit des données et des explications sur la sur-représentation des jeunes dans le bilan routier, explique les objectifs visés par la vidéo, propose des démarches d'animation.

Choix de femmes, voix de femmes

Clientèle : femmes consommatrices, intervenants en milieu de travail

Document d'un grand intérêt par la justesse et la variété des réalités féminines dépeintes. Cette cassette vidéo présente le témoignage de six femmes qui parlent de leur expérience avec l'alcool et les autres drogues et de leur démarche pour reconnaître et réduire le stress présent dans leur vie.

Comment parler d'alcool à vos 9-12

Clientèle : parents, enfants

Plusieurs éléments sont abordés dans le guide et la cassette audio; le guide est bien fait, les photos et le graphisme sont attrayants. Un certain nombre de mises en situation sont proposées.

Comment améliorer l'harmonie familiale - Un moyen pour prévenir l'alcoolisme et la toxicomanie.

Clientèle : parents d'enfants entre 4 et 12 ans

Cette brochure s'adresse aux parents d'enfants âgés entre 4 et 12 ans qui désirent développer de meilleurs liens et une plus grande harmonie familiale. Les capsules qu'elle comprend s'inscrivent dans une stratégie plus globale de prévention de la consommation abusive d'alcool et de drogues chez les jeunes. Pour chaque capsule, on propose un moyen simple d'auto-évaluation et des moyens faciles et efficaces pour améliorer la situation dans la famille.

Connais-tu ma gang? - Message aux parents pour faire échec aux gangs de rue

Clientèle : parents, intervenants jeunesse, travailleurs de rue
Ce questionnaire permet de mieux situer le jeune par rapport au phénomène de violence en donnant l'occasion de mesurer l'attirance et/ou l'influence que pourrait avoir sur lui les gangs de rue ou le mode de vie jeune contrevenant. Les parents peuvent répondre à ce questionnaire selon leur propre connaissance de leur jeune. Le questionnaire donne l'occasion de réfléchir à la relation du parent avec le jeune. Il peut être utile lors d'activités avec un groupe de parents.

De l’opium à l’héroïne
Clientèle : population en général

Document entièrement consacré aux opiacés naturels et synthétiques. Bien que des faits épidémiologiques, historiques, sociaux et politiques soient passés sous silence, on y présente une somme impressionnante d’informations avec le souci d’expliquer et de faire comprendre plutôt que de convaincre ou de livrer un message antidrogue.

Des bidules pour se connaître
Clientèle : population en général, jeunes, intervenants en prévention

Outil d’animation d’utilisation polyvalente reposant sur le développement de l’habileté à ressentir, verbaliser, reconnaître ses émotions, seul ou à l’intérieur d’un groupe. Excellente qualité de l’ensemble des éléments.

Des hommes, des femmes pour des hommes, des femmes
Clientèle : travailleurs, intervenants en milieu de travail

Document vidéo alternant le côté dramatique et didactique qui met l’emphase sur le questionnement et la confrontation des valeurs que provoquent des problèmes comme l’alcoolisme et la toxicomanie en milieu de travail.

Des pistes et moi
Clientèle : intervenants jeunesse, enseignants, travailleurs de rue

Trousse d’intervention comprenant un guide explicatif et une tablette de questionnaires sur les facteurs de risque. L’outil est conçu à partir d’une réflexion rigoureuse sur la logique d’une démarche préventive qui devrait toutefois être abordé comme instrument de connaissance et d’analyse de la réalité des jeunes pour concevoir des actions préventives mieux ciblées, plutôt que comme outil de dépistage.

Développement d’un programme concerté dans un contexte multisectoriel
Clientèle : intervenants en prévention

Formation extrêmement bien structurée au plan de chacun des modules comme de leur enchaînement dans un processus général. Une vidéocassette d’une durée de 30 minutes * Les ados, chacun pour soi + accompagne le document.

Drogues... allons voir
Clientèle ; adolescents, enseignants, intervenants jeunesse

Logiciel d’enseignement destiné aux jeunes du niveau secondaire intéressant à utiliser auprès de petits groupes. L’utilisateur a un accès constant à un lexique concernant tous les termes spécialisés du domaine. Animation vivante.

Dur, dure, l'héro - Un cédérom d'information

Clientèle : adolescents, parents, enseignants, intervenants jeunesse

Ce cédérom traite principalement de la consommation d'héroïne et des réalités jeunesse en lien avec celle-ci. Accompagnés tout au long de la présentation par Gilles Lamoureux, formateur en intervention jeunesse (par le biais d'un diaporama), les utilisateurs pourront mieux connaître cette réalité et les enjeux de société qui en découlent. Des informations complémentaires sont disponibles dans les icônes * curiosité +. Afin de faciliter l'utilisation de cet outil dans un cadre pédagogique, les textes et dessins inclus dans le cédérom peuvent être imprimés.

Écoute ton coeur

Clientèle : jeunes de 6 à 10 ans, enseignants, parents

Programme de prévention contre l'usage du tabac, de l'alcool et des autres drogues s'adressant aux jeunes de 6 à 10 ans. Les deux cassettes vidéo utilisées dans ce programme mettent en présence des enfants confrontés à des situations de la vie quotidienne. Dans une discussion dirigée qui suivra le visionnement, les jeunes seront appelés à réfléchir et à prendre position face à certaines situations de la vie de tous les jours en les amenant à se prendre en charge eux-mêmes.

Éduc et moi

Clientèle : jeunes de 9 à 12 ans, intervenants jeunesse

Ce programme de promotion de la santé et de prévention des toxicomanies s'adresse aux jeunes fréquentant les cinquième et sixième années du primaire et la première année du secondaire. Ses activités sont conçues pour développer chez les jeunes un fort concept de soi, créant ainsi une force psychologique qui agira comme facteur de protection de la santé et préviendra l'apparition de divers problèmes (toxicomanie, décrochage, violence, suicide). Éduc et moi peut être appliqué intégralement ou utilisé partiellement.

Enfer et contre tous!

Clientèle : parents, adolescents, intervenants

Cette vidéocassette de 52 minutes a été réalisée par Andrée Cazabon, ex-toxicomane. Porteuse de l'espoir du film, la jeune cinéaste accompagne deux mères dans leur combat pour retrouver leurs enfants qu'elles tentent de sauver malgré eux. Marjolaine et Pierrette vivent dans l'angoisse et la culpabilité. Elles sont au coeur de ce film. La jeune cinéaste, à partir de son expérience de la rue, dévoile le désarroi de parents comme les siens qui se battent contre la toxicomanie.

Est-ce sans danger pour mon bébé?

Clientèle : adolescentes et femmes enceintes

Le dépliant une fois ouvert représente un tableau de référence, clair et facile à consulter, pour les femmes enceintes. Un des rares outils sur le sujet, qui peut être donné à des jeunes.

Être là pour un ami... Ce n’est pas si sorcier!
Clientèle : intervenants auprès de pairs aidants

Présenté comme *Guide pratique d’un projet d’entraide entre pairs*, il s’agit d’un cahier d’information et d’habilitation à l’usage des intervenants désireux d’initier un tel projet dans leur milieu.

Face cachée
Clientèle : adolescents consommateurs

Outil déclencheur ayant pour objectif d’aider les jeunes à aborder d’une façon originale, impliquante et non moralisatrice, le terrain de la surconsommation de produits psychotropes. Le jeu s’avère bien conçu et intéressant.

Faits et effets : l’alcool et les traumatismes de la colonne vertébrale
Clientèle : consommateurs, personnel médical

Document spécialement conçu pour les personnes vivant un traumatisme de la colonne vertébrale et qui consomment ou songent à consommer de l’alcool. Probablement le seul outil disponible sur une problématique aussi spécialisée.

Feu vert sur la réduction des risques
Clientèle : intervenants auprès des consommateurs

Jeu de simulation portant sur la prévention du VIH et des hépatites B et C. Il suscite des échanges animés, enjoués, où l’humour est présent lors d’une activité auprès d’une clientèle aux prises avec un problème de toxicomanie ou susceptible d’en développer.

Formation de base en toxicomanie
Clientèle : parents, adultes significatifs

Document présentant un processus et une série d’activités de formation pour les parents et autres adultes significatifs de façon à mieux les informer et les habiliter à communiquer et à établir des relations saines avec les jeunes.

Formation des enseignants en prévention (FEP)
Clientèle : enseignants, intervenants scolaires
Programme conçu ***** pour faciliter la tâche des éducateurs et du personnel scolaire responsable de la mise en oeuvre des programmes de prévention et d’éducation sur la drogue **+**. Le guide du formateur, s’adressant à des intervenants déjà formés ou expérimentés, présente un modèle pour la transmission du contenu du guide pratique au personnel enseignant, dans le cadre d’un atelier de trois jours ou d’ateliers sur mesure.

Goofy - Interdit de fumer

Clientèle : jeunes, intervenants jeunesse, population en général

Goofy est la vedette de ce film de 8 minutes qui montre les effets néfastes du tabac et donne un message qui est tout aussi efficace qu'amusant.

Groupe d'entraide et de soutien aux jeunes de la rue

Clientèle : jeunes consommateurs, intervenants jeunesse, travailleurs de rue

Documents visant à * offrir aux jeunes de la rue consommateurs réguliers de drogues licites et/ou illicites, de 14 à 25 ans, de participer à un groupe d'entraide et de soutien ouvert afin d'être sensibilisés à réduire ou cesser leur consommation +; sélection de procédures d'animation et matériel (questionnaires, jeux, exercices) à l'intention des participants.

Guide d'animation et d'information à l'intention des intervenantes et intervenants en milieu de travail - Moi, je suis fier de ma force!

Clientèle : parents, adultes significatifs, intervenants en milieu de travail

Ce document a été élaboré afin d'alimenter la réflexion sur les questions entourant le rôle des parents et celui de la famille dans la prévention de la toxicomanie. Le guide propose des activités de sensibilisation en lien avec le thème de la Semaine de prévention de la toxicomanie 1999. Il s'adresse particulièrement aux parents et aux adultes intervenant auprès des jeunes.

Guide d'intervention - Les toxicomanies et l'action syndicale

Clientèle : travailleurs, responsables syndicaux, intervenants en milieu de travail

Le guide rédigé par la CSN propose un cadre d'action syndicale. Le guide aborde la problématique de l'alcoolisme et des autres toxicomanies en milieu de travail et propose des pistes de solution pour venir en aide aux employés en difficulté.

Guide d'utilisation et cassette audio à l'intention des élèves du primaire

Clientèle : jeunes du primaire, enseignants, intervenants jeunesse

La cassette audio comprend quatre mises en situation proposées pour animer des activités auprès des jeunes de 5e et 6e année. L'ensemble des activités proposées sur la cassette peut occuper une période d'au moins une heure. Les activités proposées peuvent servir à engager une discussion de groupe ou servir de déclencheur à un jeu d'improvisation.

Habiletés et indépendance personnelles - Guide de la responsable et guide de la jeune leader

Clientèle : pairs aidants, intervenants jeunesse

Le programme *Habiletés et indépendance personnelles* (HIP) fait appel à diverses méthodes pour répondre

aux différents modes d'apprentissage des filles et des jeunes femmes. Il peut être mis en oeuvre dans tout contexte d'activités intra-muros ou de loisirs. Ce programme axé sur les jeunes est constitué d'activités à l'intention de groupes de 8 participantes ou plus. Cohérentes et amusantes, les activités qu'il offre visent à développer des habiletés menant à l'adoption d'un mode de vie sain sans tabagisme. De jeunes leaders peuvent animer facilement ce programme. Le guide à leur intention présente les unités du programme de manière très détaillée.

J'arrête, j'y gagne!

Clientèle : jeunes, intervenants en milieu de travail, population en général,

Cette brochure de 16 pages permet de mieux comprendre comment on peut aider quelqu'un à cesser de fumer. Elle offre tout ce qu'il faut pour réfléchir, se préparer et passer à l'action. On y aborde les étapes pour changer un comportement, on y dresse le portrait d'un fumeur et on aide le participant à identifier les raisons qui le poussent à fumer, celles qui l'empêchent d'arrêter. Quelques idées sont proposées pour cesser l'usage du tabac. Une page est consacrée à l'entourage pour * aider plutôt que nuire + dans la démarche du fumeur. Un feuillet axé sur la motivation accompagne le document.

Je crack!

Clientèle : adolescents, parents, enseignants, intervenants en prévention

Le film vidéo * Je crack + a été conçu dans le but d'aider les parents à se familiariser avec le phénomène des drogues. On y retrouve une information de base sur les drogues les plus couramment utilisées, sur les principales conséquences de la toxicomanie en milieu familial ainsi que des suggestions pratiques tant sur le plan de la prévention que de la solution des problèmes. D'une durée de 28 minutes.

Jeune en mutation

Clientèle : parents, intervenants en prévention

Véritable petit vade-mecum des principaux constats et conseils à tirer de la réflexion et des expériences nombreuses d'animation menées ces dernières années par des intervenants sur la thématique des rapports parents/jeunes.

Jeunes et aînés, on a tant à s'offrir - Guide pratique des relations entre générations

Clientèle : personnes âgées, intervenants

Outil d'une grande importance par ses possibilités d'impact : en développant la compétence des aînés à s'impliquer auprès des jeunes, on agit simultanément sur les facteurs de risque propres aux deux populations en regard de l'abus de psychotropes.

Jeux d'anges heureux

Clientèles : adolescents consommateurs

Dramatique mettant en scène un épisode de la vie d’un gars de 15 ans qui délaisse sa petite amie, son travail au dépanneur et ses autres intérêts pour une consommation de plus en plus grande d’alcool et de drogues. Durée : 65 minutes.

Jusqu’où aller pour gagner?

Clientèle : jeunes athlètes, intervenants jeunesse, entraîneurs sportifs

Cette vidéocassette est conçue à l’intention des jeunes adolescents et adolescentes athlètes ou en voie de le devenir. Ce document se veut un outil de sensibilisation réalisé à partir de témoignages sur les conséquences liées à la consommation de stéroïdes anabolisants ainsi que sur les alternatives pour en arriver à un entraînement adéquat dans un environnement sain. Il incite les jeunes à se fixer des objectifs et des attentes réalistes tout en ayant à coeur l’estime de soi.

L’action intersectorielle, un jeu d’équipe

Clientèle : intervenants en prévention

L’intérêt principal de cette trousse d’intervention tient au fait que les concepts théoriques sont exposés de manière claire et structurée, mais surtout appuyés, tant dans le guide d’intervention que dans le document vidéo, par des exemples concrets.

L’alcool au volant... comprendre ses effets

Clientèle : population en général, intervenants en prévention, policiers

Brochure synthèse présentant l’ensemble des faits concernant l’alcool et la conduite automobile (incluant une courte sous-section sur les médicaments et les drogues).

L’alcool, ses effets sur la conduite et ses conséquences juridiques

Clientèle : adolescents, enseignants, intervenants scolaires, intervenants en prévention

Cette trousse comporte un document vidéo ***** déclencheur **+**, un plan de cours pour l’enseignant, deux documents de références ainsi qu’une affiche promotionnelle. Le document vidéo veut rejoindre les émotions des jeunes en leur présentant, entre autres, des témoignages de personnes qui ont eu et ont encore à subir les conséquences directes et indirectes de la conduite avec les facultés affaiblies.

L’autodestruction par la drogue

Clientèle : population en général

Une affiche éducative qui informe sur les risques de l’abus des substances. Les dimensions de cette affiche en couleurs sont de 26 pouces x 39 pouces. Elle présente une description complète des 12 drogues utilisées le plus fréquemment, met en relief les signes typiques de l’intoxication, les symptômes reliés au décrochage et les effets néfastes qu’ont ces drogues sur le cerveau et les autres organes ainsi que sur le foetus.

L’ours renifleur

Clientèle : jeunes, intervenants en prévention

Un ours renifle des vapeurs d’essence. Encore. Et encore... Heureusement, ses amis, le phoque et le hibou veillent. Ce film d’animation d’une durée d’environ 8 minutes permet d’aborder avec les enfants les avantages et les désavantages de la consommation du tabac, de l’alcool et des drogues.

L’usage des drogues et l’épidémie du sida

Clientèle : intervenants en toxicomanie et/ou en prévention des MTS/sida

Indispensable outil de référence pour tout intervenant travaillant sur la double problématique toxicomanie/sida. On présente l’état de la situation ainsi qu’un cadre d’action pour prévenir la transmission du virus au sein de la population des UDI.

La combine

Clientèle : population en général

Dramatique racontant l’histoire d’un jeune couple canadien se trouvant en difficultés financières à l’extérieur du pays et acceptant de transporter de la drogue dans l’idée de faire un gain rapide; en conclusion, la jeune fille est arrêtée et devra subir les conséquences aux mains d’un système judiciaire étranger.

La drogue et le sport. Faits saillants.

Clientèle ; athlètes, parents, intervenants jeunesse

Brochure bilingue abordant la question du dopage sportif. Ce livret d’information peut servir d’outil de base aux athlètes, à leur entourage et à toute personne qui s’intéresse de près ou de loin aux activités sportives ou qui intervient en prévention auprès des jeunes.

La drogue... si on s’en parlait

Clientèle : adolescents, parents, enseignants

Cette brochure de seize pages permet de mieux comprendre le phénomène de la consommation d’alcool et d’autres drogues chez les jeunes et de trouver des solutions aux problèmes qu’éprouvent les parents.

La famille, un trésor à préserver

Clientèle : parents, jeunes, intervenants jeunesse

La brochure réunit une série de dix capsules destinées aux parents et aux enfants qui désirent développer de meilleurs liens et une plus grande harmonie familiale. Elle vise également à aider les parents et les

adolescents à surmonter certaines difficultés qui marquent cette étape cruciale de la vie. Ces capsules peuvent être utilisées en combinaison avec d'autres stratégies dans le cadre d'une démarche de prévention.

La prévention de l'alcoolisme et des autres toxicomanies dans l'industrie de la construction

Clientèle : travailleurs, intervenants en milieu de travail

Document d'information et d'orientation s'adressant spécifiquement aux travailleurs de la construction; le document est bien structuré, les renseignements sont complets et exacts.

La sécurité dans la construction, l'alcool et les autres drogues Trousse d'atelier pour les formateurs

Clientèle : travailleurs, intervenants en milieu de travail, formateurs

Cet outil pédagogique s'adresse aux personnes qui donnent des cours de formation aux travailleurs, superviseurs, représentants syndicaux et employeurs de l'industrie de la construction. La trousse peut être utilisée par des animateurs qui possèdent peut-être une connaissance limitée de l'alcool et des autres drogues. La stratégie pédagogique utilisée met l'accent sur le travail de groupe et tire profit de l'expérience des participants. Le scénario et les instructions en vue des discussions et des activités en petits groupes sont divisés en deux sections : 1. L'alcool et les autres drogues : quels sont les risques? et 2. Combattre et réduire les méfaits causés par l'alcool et les autres drogues. Chacune des sections dure environ un heure et l'atelier en entier, à peu près deux heures et demie en tenant compte de la pause.

La soif de l'oubli

Clientèle : adolescentes et femmes consommatrices, intervenants

Document vidéo professionnel dont les témoignages touchent par leur authenticité et leur sensibilité. L'âge des participantes, de 16 à 56 ans, et leurs différentes occupations offrent un éventail d'expériences qui sauront rejoindre autant les adolescentes que les adultes.

Le dernier joint

Clientèle : consommateurs

Ce dépliant aborde les différentes étapes à franchir pour cesser de fumer du cannabis et propose des activités de maintien.

Le dernier service

Clientèle : conducteurs de véhicules motorisés, propriétaires d'établissements licenciés, serveurs

Brochure et bande vidéo qui s'adressent aux propriétaires d'établissements licenciés. Mise en page soignée, agréable et attrayante. Informations abondantes et complètes sur les effets de l'alcool sur le consommateur.

Le jeu. Manuel d'auto-contrôle

Clientèle : joueurs, entourage du joueur, intervenants

Ce manuel a été préparé à titre de guide ressource à utiliser préférablement en compagnie d'un aidant lorsqu'il est nécessaire de vérifier, superviser et corriger les comportements liés au jeu pour éviter qu'ils ne se transforment en sérieux problème. Le manuel est divisé en trois sections. La première examine les comportements au jeu, la deuxième propose des moyens d'agir et la troisième propose un test d'auto-évaluation. Une section pour le conjoint ou la conjointe et les membres de la famille du joueur est annexée au document.

Le phénomène drogue et les jeunes

Clientèle : intervenants scolaires, parents

Document d'information destiné à renseigner les éducateurs sur *Les produits psychotropes et leurs usages* et sur *La situation particulière des adolescents et des adolescentes en matière de consommation* de façon à ce que soit favorisé et facilité le développement de *Moyens d'intervention à l'école*.

Le voyage et Guide de voyage

Clientèle : adolescents, intervenants jeunesse

La bande dessinée et le guide d'animation sont conçus autour de la notion de voyage, au sens propre et au figuré; l'outil permet d'aborder de nombreux thèmes liés à la question drogue : l'expérience individuelle et de groupe, la pression des pairs, l'apprentissage de ses limites, les niveaux de connaissance et de préparation, etc.

LES ADOS. Mode d'emploi

Clientèle : parents, intervenants jeunesse

Un livre accessible, réconfortant et pratique sur l'adolescence qui rappelle aux parents des vérités qu'ils savent depuis toujours mais qu'ils ont tendance à oublier lorsqu'ils sont confrontés aux frasques des jeunes. Dans un style simple et direct, l'auteur donne aux parents diverses pistes de réflexion et d'action. Le livre peut servir aux intervenants qui désirent animer des sessions de sensibilisation et des ateliers avec les parents d'adolescents.

Les ateliers Sac Ados

Clientèle : enfants, parents, enseignants, intervenants en prévention

Ensemble d'outils axés sur l'éducation à la santé et la prévention des toxicomanies auprès des jeunes des

5e et 6e années du primaire. Le programme met l'accent sur la promotion de la santé qui sert de véhicule à la prise de conscience des risques et à l'acquisition de conduites préventives concernant les drogues.

Les drogues et vous

Clientèle : parents, intervenants jeunesse

L'information contenue dans cette production vidéo est détaillée et très complète. Les catégories de produits abordées sont : les stimulants, les sédatifs, les hallucinogènes, les opiacés et les solvants.

Les drogues. Faits et méfaits.

Clientèle : population en général, intervenants

Dans cette brochure, on trouve de l'information sur les drogues psychotropes habituellement consommées. Elle comporte trois volets principaux : le premier porte sur la question des drogues en général, le deuxième comprend neuf tableaux que l'on peut consulter rapidement et facilement pour obtenir des renseignements plus détaillés sur l'un ou l'autre des grands groupes de drogues : les hallucinogènes, les analgésiques opioïdes, l'alcool et les substances inhalées, les benzodiazépines, les barbituriques, les stimulants, le cannabis, les médicaments anti-dépresseurs et les stéroïdes anabolisants. Le troisième volet présente de plus amples renseignements sur certains sujets liés à la consommation de drogues tels que les coûts, le VIH/sida et les hépatites, les troubles concomitants, la conduite automobile, etc.

Les femmes et l'alcool

Clientèle : femmes consommatrices

Brochure conçue à l'intention des femmes afin de les sensibiliser et de les faire réfléchir sur leur consommation d'alcool. On y présente un tour d'horizon des faits concernant l'usage de ce produit : les effets physiques et psychologiques de l'alcool, les effets lors de la grossesse, les interactions, etc.

Les femmes et la toxicomanie

Clientèle : population en général, intervenants

Dépliant qui apporte des faits et des chiffres sur la consommation des femmes et qui permet de se sensibiliser à cette problématique.

Les jeunes et l'alcool

Clientèle : jeunes, intervenants en prévention

Document présentant aux adolescents toute une palette d'informations concernant l'alcool et sa consommation. La notion de libre choix est respectée tout au long du document.

Les médicaments : oui... non... mais!

Clientèle : personnes âgées, intervenants

Ce guide pratique s'adresse à la fois aux intervenants et aux personnes âgées (pairs) en tant qu'animateurs des rencontres. Il peut être utilisé de différentes façons selon les objectifs poursuivis, de la disponibilité des personnes ressources et le temps dont elles disposent. Six thèmes de rencontres sont proposés : l'information générale sur les médicaments, les somnifères, les médicaments anti-inflammatoires, les laxatifs, les tranquillisants et la rencontre-synthèse. Chacune de ces rencontres fait l'objet d'un document d'animation.

Lettres à une enfant de la rue

Clientèle : population en général

Ce court métrage d'une durée de 25 minutes est inspiré des lettres qu'un père a écrit à sa fille lorsqu'elle était dans la rue. La cinéaste explore l'impact de la toxicomanie auprès de la famille dans un court-métrage de fiction. Un guide de discussion accompagne la vidéocassette. Les questions du guide permettent aux individus de réfléchir et de comprendre les réactions émotionnelles déclenchées par le film, d'accroître la sensibilité aux questions affectant les jeunes de la rue, les jeunes toxicomanes et leurs familles et d'initier des discussions au sein des jeunes et des familles à propos des politiques et programmes pour les jeunes aux prises avec des problèmes d'abus de consommation de substances et autres comportements destructeurs.

Liste officielle des centres d'accès aux seringues du Québec

Clientèle : intervenants auprès des UDI, travailleurs de rue

Répertoire complet présentant la liste des centres d'accès aux seringues accessibles dans 14 régions du Québec.

Lucky. Le hasard on ne peut rien y changer.

Clientèle : adolescents de secondaire 1 et 2

Cette trousse éducative, qui s'adresse aux étudiants de secondaire 1 et 2, comprend une vidéocassette d'une durée de 20 minutes ainsi qu'un guide d'accompagnement. La dramatique met en scène un clown et son assistant. Elle vise la transmission des connaissances adéquates aux étudiants et la modification de leur attitude envers les jeux de hasard et d'argent, de manière à ce que celle-ci soit plus réaliste. Le guide d'accompagnement comprend un glossaire définissant les différents thèmes reliés au jeu et des activités.

Mandat parent
Clientèle : parents, jeunes, intervenants en prévention

Guide d'animation conçu pour permettre aux parents et aux jeunes d'échanger sur différents sujets qui concernent l'adolescence. Le document fournit une démarche pour animer six rencontres portant sur différents thèmes.

MAUVE - Trousse pour les intervenants et les intervenantes
Clientèle : adolescents, intervenants jeunesse

Mauve s'adresse aux jeunes qui vivent un passage difficile et aux adultes qui veulent les comprendre. Le cédérom permet de retracer leurs pas, de prendre la route virtuelle. Marcher au gré d'une souris, voir et entendre ce que l'on veut, se buter aux mêmes obstacles et trouver de nouvelles issues. Le cédérom a été conçu de manière à rejoindre et à soutenir les jeunes dans leur quête d'identité et d'appartenance au monde. Un guide d'intervention accompagne ce cédérom utilisé pour la prévention des situations de crises.

Maximiser l'impact
Clientèle : jeunes, enseignants, intervenants jeunesse

Document sur la prévention du tabagisme à l'intention des jeunes d'âge scolaire de 10 à 14 ans qui fournit des renseignements, des leçons et des lignes directrices en vue d'améliorer leurs capacités et d'atteindre les résultats visés dans le cadre d'un enseignement axé sur la prévention de l'usage du tabac. Le programme comprend un Guide de l'animateur des ateliers, un cédérom (disque optique) qui rassemble de façon bien vivante toute l'information contenue dans ce document et combine le Guide d'auto-formation à la trousse de formation pour présenter des discussions interactives et des exercices d'apprentissage.

Moi je passe - Pour prévenir la dépendance aux jeux de hasard et d'argent
Clientèle : jeunes de 8 à 16 ans, enseignants, parents, intervenants jeunesse

Ce programme de sensibilisation destiné aux jeunes de 8 à 16 ans pour prévenir la dépendance aux jeux de hasard et d'argent est le fruit du travail concerté de chercheurs universitaires et de conseillers pédagogiques. Il a été conçu pour être diffusé de la 3e année du primaire à la 5e année du secondaire. Il offre des activités spécifiques au niveau de développement des élèves.

Moi, je suis fier de ma force! Cahier jeunesse
Clientèle : enseignants, intervenants jeunesse

Cahier d'animation et d'information regroupant diverses activités pour la prévention. Une cassette audio propose des mises en situation.

Moi lever le coude? J’tiens à mon travail

Clientèle : travailleurs, intervenants en milieu de travail

Affiche informative et dépliant visant la responsabilité du consommateur en tant que travailleur.

Mon choix c’est le bon! Alcool, drogues et médicaments. - Cahier d’animation à l’intention des intervenants et intervenantes en milieu de travail

Clientèle : travailleurs, intervenants en milieu de travail

Le cahier regroupe des textes informatifs et des suggestions d’activités susceptibles d’inciter les employés d’un milieu de travail à s’arrêter quelques instants sur les facteurs de risque qui peuvent entraîner des problèmes de toxicomanie. Les activités proposées ont été choisies en fonction du thème de la Semaine de prévention 1998.

Mon choix c’est le bon! Alcool, drogues et médicaments. - Cahier d’animation à l’intention des intervenants et intervenantes jeunesse

Clientèle : jeunes, enseignants, intervenants jeunesse

Le cahier regroupe des textes informatifs et des suggestions d’activités d’animation pour intéresser les jeunes de 12 à 14 ans à réfléchir à la pression exercée par leurs pairs, à l’estime de soi, à la communication parent-enfant et à la consommation de psychotropes. Les tests et les activités proposés ont été choisis en fonction du thème de la Semaine de prévention 1998.

Non toxique

Clientèle : jeunes, adultes significatifs, intervenants jeunesse

Jeu qui s’adresse aux jeunes de 12 ans et plus ainsi qu’aux adultes qui les côtoient. En plus de recevoir des informations sur les drogues et les lois, le joueur est sensibilisé à l’importance des alternatives à la consommation.

Options. Prévention et intervention concernant les problèmes d’alcool et de drogue chez les aînés

Clientèle : personnes âgées, intervenants

Trousse d’éducation communautaire comprenant un document vidéo présentant deux cas et une illustration de counselling qui fournit de l’information sur l’intervention précoce; on y trouve aussi six cahiers contenant entre autres des directives d’animation et des renseignements.

PAVOT en images
Clientèle : population en général, intervenants en prévention

Six cassettes vidéo font le tour de l'ensemble des thèmes relatifs à la consommation de psychotropes : effets des produits, mobiles de consommation, cycle de l'assuétude, pression des pairs et de l'environnement, processus de prise de décision, influence des parents.

Prendre les 5 minutes
Clientèle : parents, intervenants jeunesse

Document présentant l'histoire et les témoignages réels de parents de jeunes de 12 à 21 ans s'interrogeant sur l'éducation, leur rôle de parents, les modèles qu'ils représentent pour leurs adolescents. On y aborde la responsabilité parentale, les attentes, la performance et le respect mutuel.

Prévenir et surmonter les stress au travail et dans la vie
Clientèle : population en général

Cette disquette contient des informations et suggestions pour aider les gens à mieux vivre leur travail ou à surmonter certains stress qu'ils peuvent y rencontrer. On y donne des renseignements sur des problématiques telles que l'épuisement professionnel, le burnout, la dépression, l'alcoolisme, la toxicomanie ou une autre dépendance ainsi que des indications sur les façons de prévenir et de réagir à ces états.

Prévenir ses enfants des problèmes de drogues
Clientèle : parents, adultes significatifs, intervenants en prévention

Ce petit guide suisse de vingt-quatre pages propose quelques pistes pour répondre aux questions des parents qui cherchent à adopter une attitude préventive avec leurs enfants.

Programme * Action + Jeunesse
Clientèle : adolescents, pairs aidants, intervenants jeunesse

Outil conçu pour des jeunes de 13 à 19 ans démontrant des qualités de chef. L'outil vise le développement de l'aptitude à exercer son leadership et propose la conception et la mise en oeuvre d'un projet préventif original basé sur l'évaluation des besoins existants.

Programme de consommation réfléchie d'alcool (P-CRA)
Clientèle : consommateurs

Ce programme s'adresse aux buveurs problématiques. Il est axé sur l'auto-observation et les techniques de résolution de problèmes.

Psycho Quoi?

Clientèle : adolescents, intervenants jeunesse

Guide et cassette vidéo contenant des informations crédibles et exactes suscitant une réflexion. Excellent outil déclencheur pour animer débats et discussions.

Quand je serai grand...

Clientèle : parents, adultes significatifs, enseignants, intervenants en prévention

Document vidéo s'adressant prioritairement aux adultes significatifs auprès des jeunes. Il s'agit d'un programme structuré en quatre blocs, soit la consommation, l'influence, la communication et la confiance, permettant de s'en servir comme déclencheur et d'aborder l'animation de groupes sur la base de thèmes précis.

Quand tout est mêlé...

Clientèle : personnes âgées, intervenants

Le document vidéo d'une durée de 30 minutes aborde quatre thèmes : les effets des médicaments, les principes à respecter, les choix et les trucs, l'entrevue avec le médecin. Le guide d'animation qui l'accompagne s'adresse aux personnes qui veulent animer des regroupements d'aînés sur le thème des médicaments. Les thèmes peuvent être abordés individuellement. Les buts des rencontres sont de permettre aux aînés de prendre des décisions éclairées par rapport à la santé et de donner le goût de se prendre en charge ou de continuer à le faire, de faciliter les échanges sur les difficultés vécues par rapport à la prise de médicaments, d'apprendre à bien prendre ses médicaments et à poser des questions autant sur les médicaments prescrits que sans ordonnance, d'envisager des solutions autres que les médicaments lorsqu'ils ne sont pas nécessaires et de faire connaître les ressources du milieu.

Question de drogue

Clientèle : population en général

Un des rares documents grand public non moralisateurs et soucieux de transmettre de l'information sur la question des drogues pour que les gens se fassent une opinion par eux-mêmes et réfléchissent sur leurs propres comportements.

Renseignements sur...

Clientèle : population en général

Cette série de 14 fiches portant chacune sur un thème (alcool, amphétamines, barbituriques, caféine, cannabis, cocaïne, conduite avec facultés affaiblies, drogues à inhaler, LSD, opioïdes, PCP, tabac, tranquillisants) décrit la catégorie à laquelle appartient la substance, ses effets, les risques d'accoutumance et de dépendance, son impact si on en consomme durant la grossesse, la loi.

Répertoire des outils de prévention en toxicomanie

Clientèle : population en général, enseignants, intervenants

Ce document vise à faciliter le choix des outils les plus pertinents au regard des clientèles cibles et des stratégies utilisées. Cet inventaire se veut une ressource utile pour les personnes et les groupes impliqués dans la réalisation d'activités préventives auprès de toutes les clientèles.

Répertoire québécois des ressources favorisant la réduction du tabagisme

Clientèle : population en général, intervenants

Ce répertoire regroupe l'ensemble des ressources québécoises qui aideront les intervenants à prévenir, réduire ou restreindre l'usage du tabac. Le répertoire comprend quatre parties qui présentent les services en lien avec le tabagisme selon les régions administratives où ils sont offerts, les produits, les ressources téléphoniques qui visent la réduction du tabagisme et, finalement, une liste d'adresses d'organismes.

Salut mon pote! Ça roule?

Clientèle : adolescents consommateurs, intervenants en prévention, travailleurs de rue

Production vidéo présentant des témoignages de jeunes consommateurs qui racontent leurs premières expériences en alternance avec des images médiatiques diverses. Cet outil est plutôt destiné à des populations de jeunes consommateurs afin de susciter une identification et de contrer la marginalisation.

Savez-vous boire?

Clientèle : population en général, intervenants en prévention

Faites le test, interprétez vos résultats et passez à l'action. Cette brochure permet d'établir un profil personnel de consommateur d'alcool en évaluant la quantité consommée et les comportements de l'individu face à l'alcool. On y propose un éventail de stratégies et d'outils pratiques qui permettent de profiter des plaisirs de l'alcool sans en subir les effets négatifs.

Savez-vous jouer sans perdre la tête?

Clientèle : population en général, intervenants

La vidéocassette d'une durée de 57 minutes reproduit une émission télévisée dans la série *Programme Santé Acti-menu*. Elle est accompagnée d'une brochure qui porte exclusivement sur les jeux de hasard et d'argent. Les tests proposés permettent de tracer le profil de joueur de chaque participant en évaluant ses habitudes de jeu. La brochure contient aussi une gamme de suggestions pratiques pour permettre de profiter des plaisirs du jeu sans en subir les effets négatifs.

Siderrance

Clientèle : itinérants, UDI, consommateurs, intrevenants, travailleurs de rue

Documentaire sur les multiples facettes de l'itinérance et sur les problématiques associées, dont la propagation du sida via l'usage de drogues par injection.

Si j'avais su... l'outil pédagogique

Clientèle : adolescents, intervenants jeunesse

La trousse comprend une vidéocassette de 15 minutes et un document pédagogique destiné aux intervenants. La vidéo présente trois jeunes ayant consommé de la drogue, mais qui ont atteint un niveau différent de consommation. Le document pédagogique donne des pistes de discussion afin d'orienter la réflexion des jeunes. Faisant référence aux différents thèmes de la vidéo, les questions font des parallèles avec les points soulevés par les trois jeunes comédiens. En annexe, l'intervenant pourra trouver des idées pour préparer le groupe de discussion ainsi que d'autres utilisations possibles de l'outil. Un questionnaire peut être photocopié et distribué aux participants. Il se veut une réflexion personnelle pour le jeune sur sa situation en tant que consommateur.

Spiromanie

Clientèle : jeunes, parents, enseignants, intervenants jeunesse

Jeu éducatif ayant pour objectif de prévenir le tabagisme chez les enfants de 8 ans et plus. Le jeu amène l'enfant à évoluer à travers six grandes expériences en lien avec son propre cheminement. Tour à tour les participants devront identifier des valeurs personnelles et les exprimer, prendre des décisions, s'affirmer en groupe, expérimenter de nouveaux comportements et répondre à des questions en matière de tabagisme.

Tableau * Drogues et dépendances +

Clientèle : population en général, intervenants en prévention, formateurs

Les quatre parties du tableau sont la synthèse visuelle des éléments de base en toxicomanie. Un outil très pertinent pour les formateurs et formatrices.

Taxage - Passeport du crime

Clientèle : jeunes, intervenants, enseignants

Trousse réunissant une vidéocassette d'une durée de 26 minutes, un photoroman * choc + sur le taxage et un guide d'animation. Ces outils s'adressent aux professeurs, intervenants scolaires, organismes communautaires et policiers qui veulent faire de la sensibilisation. Ce sont des outils qui permettent aux animateurs d'avoir sous les yeux des objectifs à faire passer au cours de l'atelier et les grandes lignes du déroulement de celui-ci. Le guide d'animation propose une façon d'animer les discussions entourant la vidéocassette afin de provoquer une réflexion et une recherche de solutions concrètes et applicables aux conflits dont certains jeunes sont victimes.

Toxicogénie

Clientèle : adolescents, parents, intervenants en prévention

Ce jeu s'inspire de *Génies en herbe* et se présente sous la forme d'un cahier divisé en sept sections abordant les thèmes suivants : alcool, alcool au volant, drogues générales, drogues illégales, nicotine et caféine, médicaments, inhalants.

Transformation

Clientèle : population en général, intervenants, formateurs

Ce programme contient des techniques éprouvées pour aider les participants à comprendre les dangers de la dépendance chimique, prendre conscience des conséquences de leurs décisions d'aujourd'hui sur leur avenir, affronter les pressions de leur milieu et l'influence des médias, faire des choix judicieux et obtenir l'aide dont ils ont besoin.

Trousse d'intervention de l'Inspecteur Sati

Clientèle : intervenants, enseignants, psycho-éducateurs

La trousse comprend un guide pédagogique expliquant les principes et les fonctions du système, des fiches pédagogiques et pratiques, des éléments ludiques (cartes triplium, cartes-réflexion, cartes-actions, trajets, mots-clés, dé), un module d'auto-formation avec carte de route. Elle s'adresse aux intervenants et travailleurs en milieu de la santé mentale, aux psychoéducateurs et enseignants et à tous ceux qui travaillent en intervention sociale. L'approche ludique de Sati favorise une communication plus directe et spontanée, démystifie la peur de se révéler à l'autre, favorise le questionnement, l'expression de soi et de sa créativité. Son approche de coopération et de non-compétition permet de dédramatiser et d'avoir ainsi un nouveau regard sur les situations, son principe de non-jugement crée l'ouverture qui amène à dire tout haut ce qu'on pense tout bas et permet d'agir comme médiateur, comme support. Les différents éléments de la trousse peuvent être utilisés séparément.

Trousse sur les stéroïdes et l'image corporelle - Ça vaut pas l'jus

Clientèle : adolescents, enseignants, éducateurs, intervenants jeunesse

Le guide est destiné aux enseignants et aux éducateurs qui travaillent avec des étudiants âgés de 14 ans et plus. Il propose des activités de 45 minutes concernant de l'information sur les stéroïdes anabolisants et des sujets de discussions, des scénarios pour mieux comprendre les pressions sociales qui incitent les jeunes à développer un certain type de corps et un outil d'évaluation et des moyens de modifier son image corporelle. Le dépliant *L'image corporelle et les stéroïdes* démontre que l'image corporelle peut avoir une influence déterminante sur les jeunes hommes. Le dépliant/affiche *Les stéroïdes* donne de l'information concernant l'utilisation des stéroïdes et leurs effets secondaires. On y aborde le partage des seringues ou des fioles contenant les stéroïdes liquides. Deux affiches complètent la trousse et sont utilisées dans certaines activités pour amorcer les discussions.

Un p’tit coup de pouce pour le * party +!
Clientèle : population en général, intervenants

Conçu dans le but de contrôler la consommation d’alcool durant un party en fournissant plusieurs façons d’éviter la consommation abusive d’alcool, ce guide renferme une foule d’idées intéressantes. Très bon outil.

Vade-mecum
Clientèle : adolescents, enseignants, intervenants en prévention

Trousse multi-outils approchant de façon globale les problématiques jeunesse et particulièrement pertinente pour les maisons de jeunes, les centres jeunesse et les écoles secondaires où se retrouvent des groupes d’adolescents avec qui il est souvent difficile de faire de la prévention.

Vos pilules, y pensez-vous?
Clientèle : population en général

Cette brochure invite à faire le point sur les habitudes à l’égard des médicaments, à évaluer la façon de communiquer avec les professionnels de la santé et à identifier des stratégies qui permettront de participer activement au traitement.

Votre consommation d’alcool : comment l’arrêter ou la modérer?
Clientèle : consommateurs, intervenants

Dépliant définissant ce qu’est une consommation problématique, une consommation modérée d’alcool et propose une démarche en six étapes vers la modération.